



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, bestellen Sie bequem frei Haus.

**GEFRO KG**  
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0  
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: [info@gefro.de](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Spargel-Kartoffelpfanne mit Speck und Ei

- GEFRO Brat- & Frittieröl
- GEFRO Kräuterwürze
- 400 g kleine festkochende Kartoffeln, gekocht
- 600 g grüner Spargel
- 8 Scheiben Frühstücksspeck
- 4 Eier, Kl. M
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Spargel-Kartoffelpfanne mit Speck und Ei

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 30 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

30,1 g Fett      17,4 g Kohlenhydrate      11,7 g Eiweiß      3,7 g Ballaststoffe  
388 kcal Brennwert

**Spargel-Kartoffelpfanne mit Speck und Ei:** Den Ofen auf 200 °C vorheizen. 400 g gekochte, festkochende Kartoffeln schälen und in dicke Scheiben schneiden.

Von 600 g grünem Spargel die holzigen Enden entfernen und die Spargelstangen in kochendem Salzwasser bissfest garen. Auf ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit 2 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einer großen Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin anbraten. Mit **GEFRO Kräuterwürze** abschmecken und aus der Pfanne nehmen.

8 Scheiben Frühstücksspeck in die Pfanne geben und knusprig anbraten. Den Speck aus der Pfanne nehmen und auf einem Stück Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Kartoffeln wieder in die Pfanne geben und die warmen Spargelstangen darauf verteilen. Den Speck auf den Spargel legen.

4 Eier aufschlagen und in die Pfanne geben. Für 10 Minuten in den Ofen geben und die Eier stocken lassen.

Mit Salz und Pfeffer würzen und in der Pfanne servieren.